

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	кал. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 куриное грудки филе, хлеб мякишковый, сушари пшеничные, масло растительное, соль	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
100	Пюре картофельное 100 картофель, молоко пастеризованное2,3%, масло сливочное, соль	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-26
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	15-25
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном сахар - лессон, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-92
Итого за Завтрак			
Завтрак льготный			
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 куриное грудки филе, хлеб мякишковый, сушари пшеничные, масло растительное, соль	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
100	Пюре картофельное 100 картофель, молоко пастеризованное2,3%, масло сливочное, соль	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-26
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	10-47
200	Какао растворимый с молоком молоко 2,5%выпечкапастеризованное, какао растворимый, сахар - лессон	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	26-61
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-08
Итого за Завтрак льготный			
120-00			

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	кал. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15% крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	23-58
35/11	Поджарка из свинины 35/11 свинина б/к (говяжья), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	63-94
150	Макаронные отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
200	Чай с сахаром сахар - лессон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
13	Хлеб столичный	Калорийность-30,16, Белки-0,73, Жиры-0,14, Углеводы-6,42	1-78
Итого за Обед			
Обед льготный			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15% крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	23-58
35/11	Поджарка из свинины 35/11 свинина б/к (говяжья), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	63-94
150	Макаронные отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
200	Компот из кураги курага, сахар - лессон, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	3-64
Итого за Обед льготный			
130-00			

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	кал. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Сотрудники			
100	Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор. картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый, морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль (добровольная укроп (зелень)	Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	19-23
100	Салат из пекинской капусты с зеленым луком капусты пекинская, лук зеленый (перо), масло растительное, укроп (зелень), сахар - лессон, соль (добровольная, лимон, кислота	Калорийность-69,97, Белки-1,25, Жиры-5,19, Углеводы-4,25	39-94
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15% крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	23-58
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 куриное грудки филе, хлеб мякишковый, сушари пшеничные, масло растительное, соль	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
50/15	Поджарка из свинины свинина б/к (говяжья), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	89-58
80	Филе куриное " Забава" куриное грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	70-45
50	Рыба припущенная (треска)50г треска филе ч/л., соль, лук репчатый	Калорийность-43,59, Белки-9,81, Жиры-0,38, Углеводы-0,29	99-79
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное2,3%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	28-98
150	Капуста тушеная 150 капусты белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, сахар - лессон, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, лавровый лист	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-35
100/50	Слоенный гарнир картофель, капуста б/к, молоко 2,5%выпечкапастеризованное, масло сливочное, томатная паста, соль, лук репчатый, сахар - лессон, лимон, кислота, лавровый лист, мука пшеничная	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-23
150	Макаронные отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
150/20/5	Макаронные отварные с сыром 150 макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	58-53
50/10	Сырники из творога со соус. молоком 50/10 творог 5%, молоко стуженное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	41-80
200	Компот из кураги курага, сахар - лессон, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
200	Чай с сахаром сахар - лессон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном сахар - лессон, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-04
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-61
100	Пицца школьная с п/к колбасой тесто дрожжевое для пиццерии, пармезан, кулэбас и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста, укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	55-62
75	Корж творожный мука пшеничная, творог, сахар - лессон, масло сливочное, яйцо столовое, масло растительное, сода, соль, ванилин	Калорийность-304,12, Белки-8,85, Жиры-9,11, Углеводы-46,81	39-87
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 тесто дрожжевое для пиццерии, пармезан, кулэбас и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	20-80
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-68
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-43

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023